

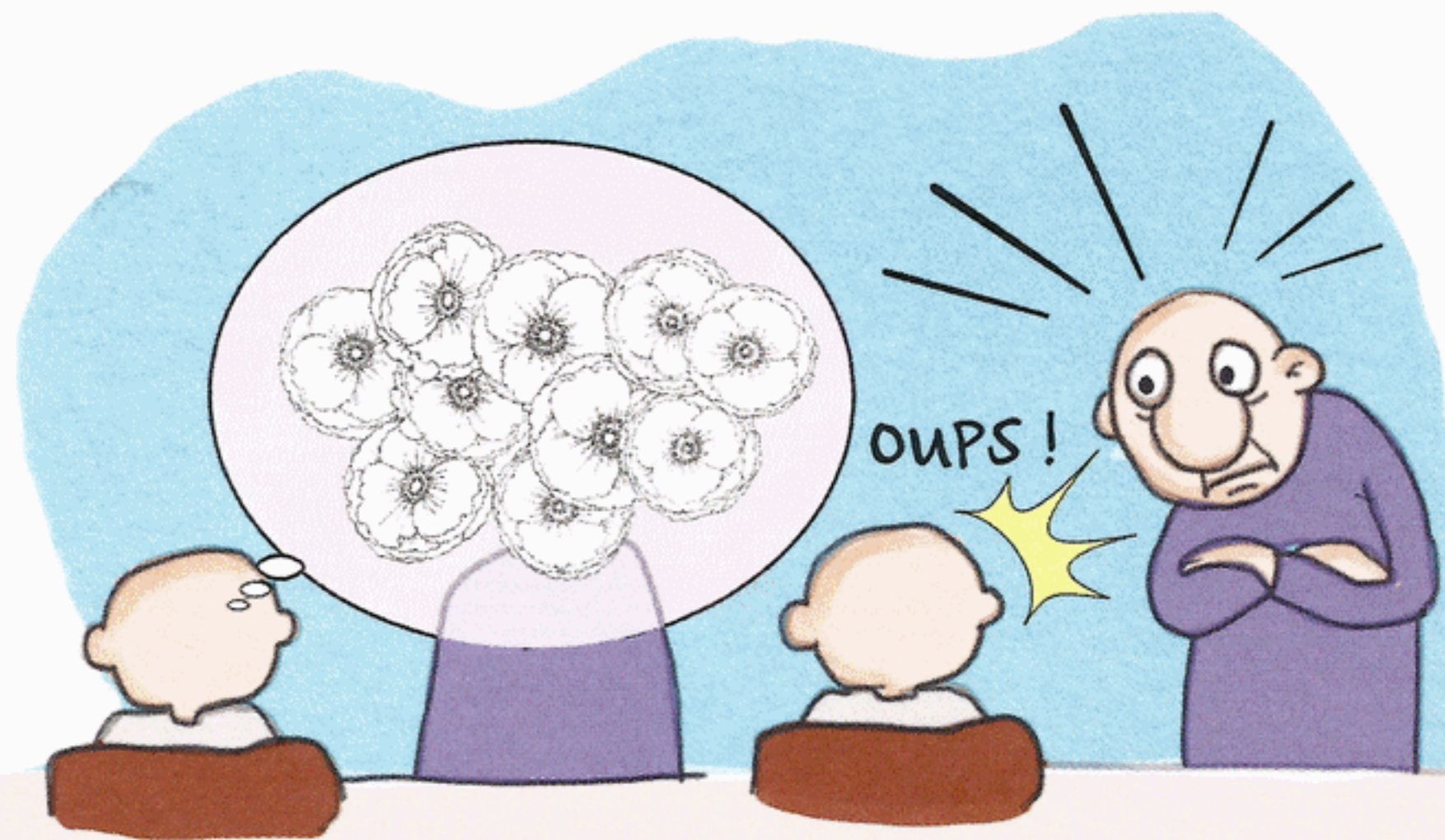
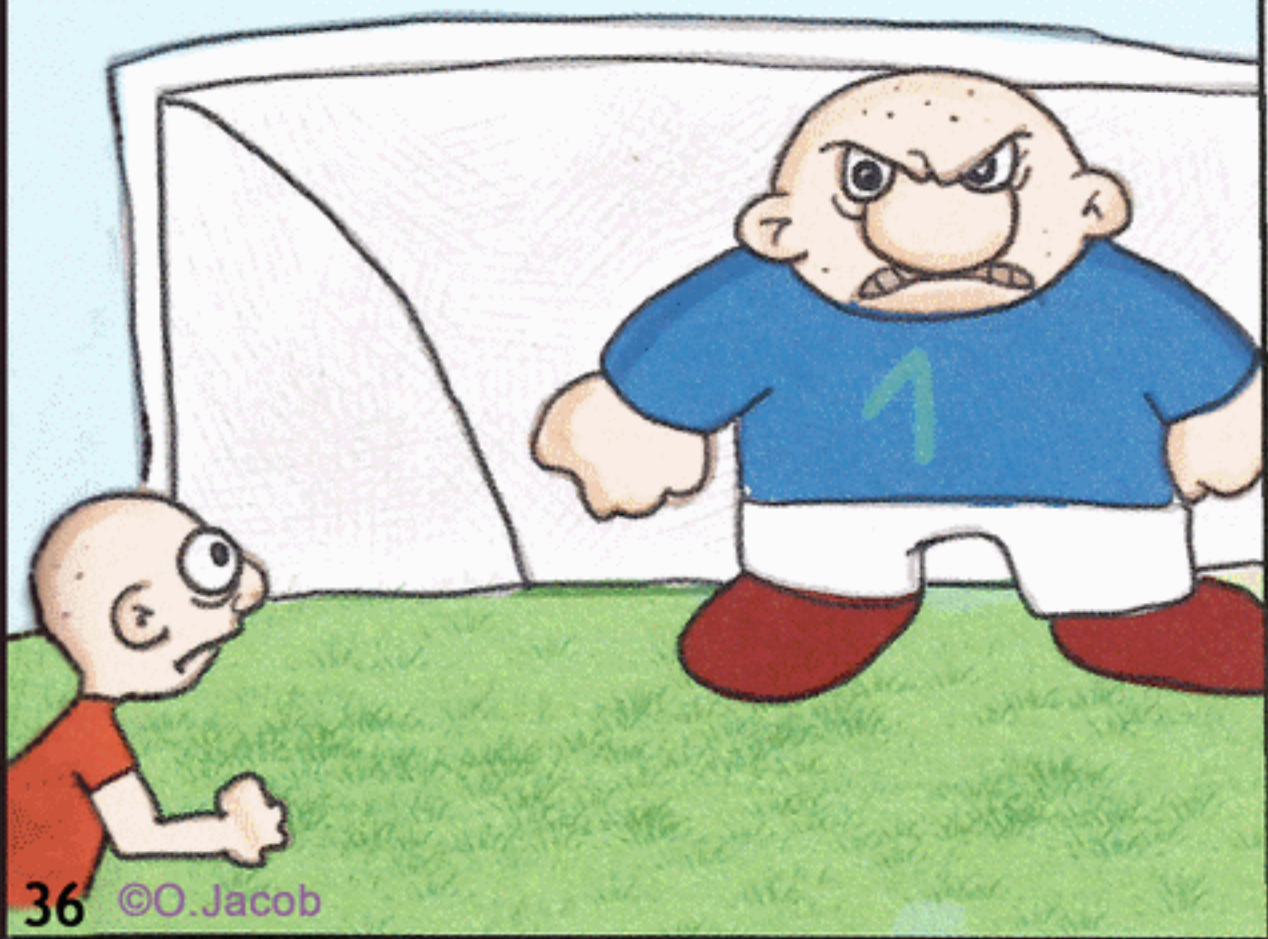


À chaque instant, notre cerveau a moins d'une seconde pour choisir comment réagir à ce qu'il perçoit...



C'est pour ça qu'on se laisse distraire, parce qu'il se trompe parfois !

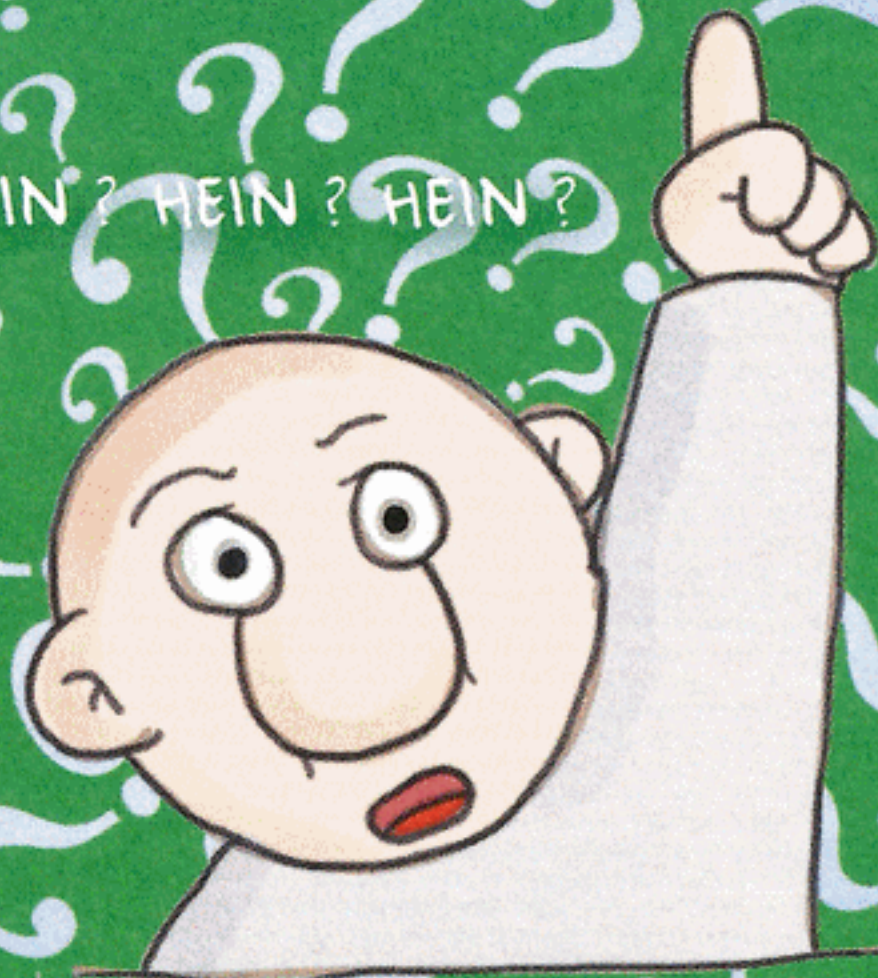
On regarde la tête du gardien  
au lieu de viser le but.



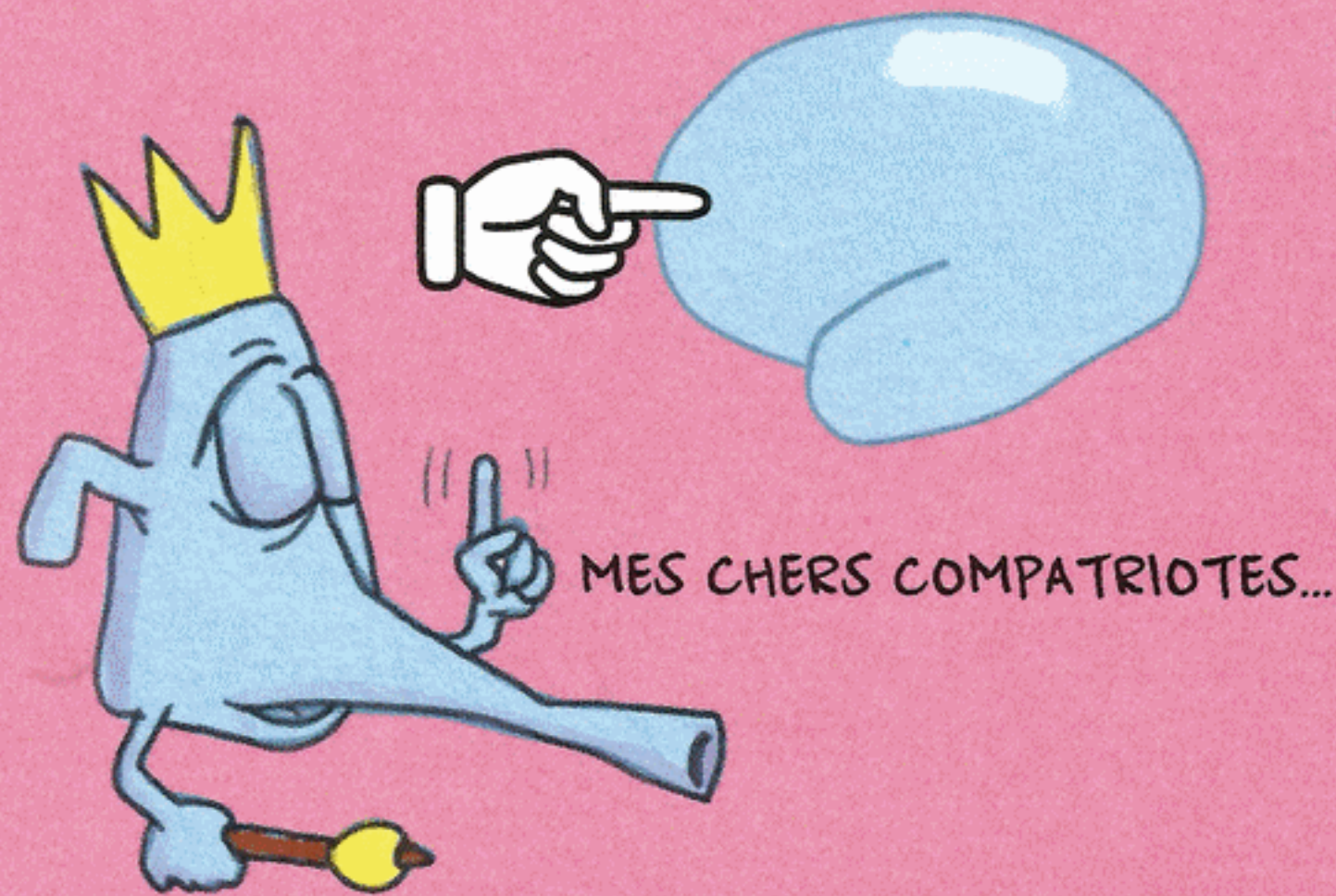
Ou on écoute ses pensées plutôt que le cours.  
Pas facile de rester attentif !

Mais alors... pourquoi arrive-t-on  
à rester concentré, parfois ?

HEIN ? HEIN ? HEIN ?

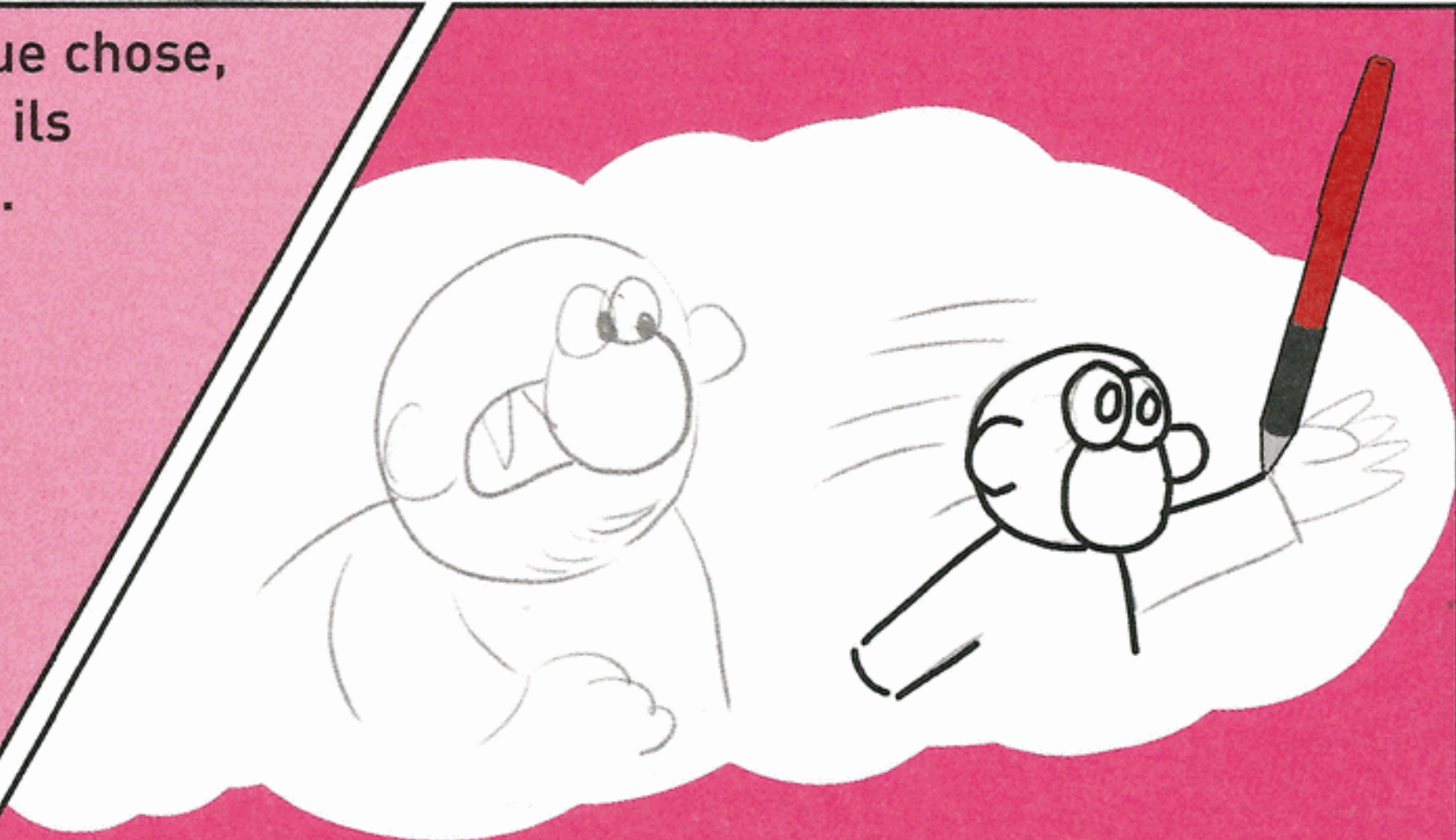
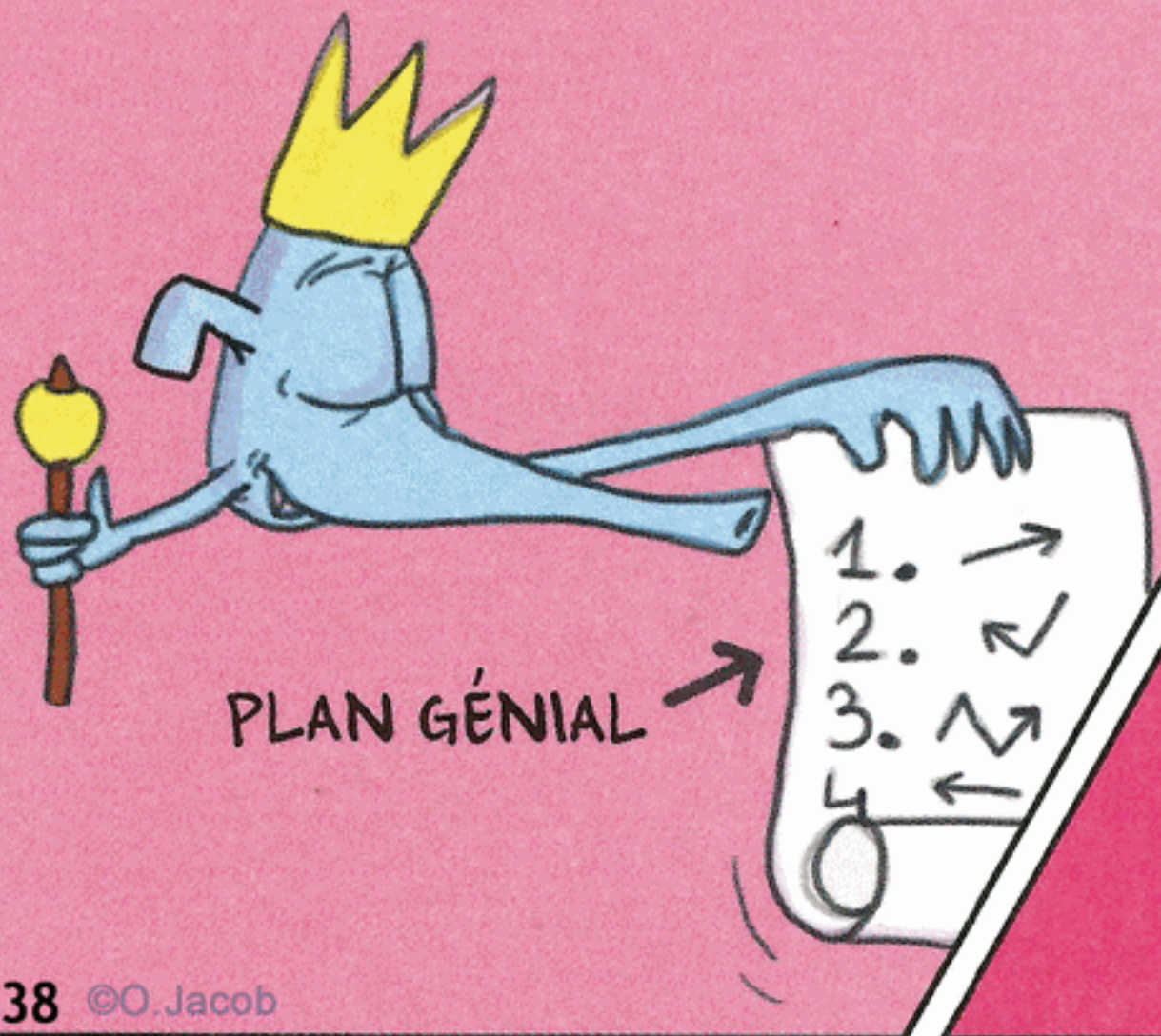


Parce qu'à l'avant de notre cerveau il y a  
des « neurones-chefs » pour nous aider.



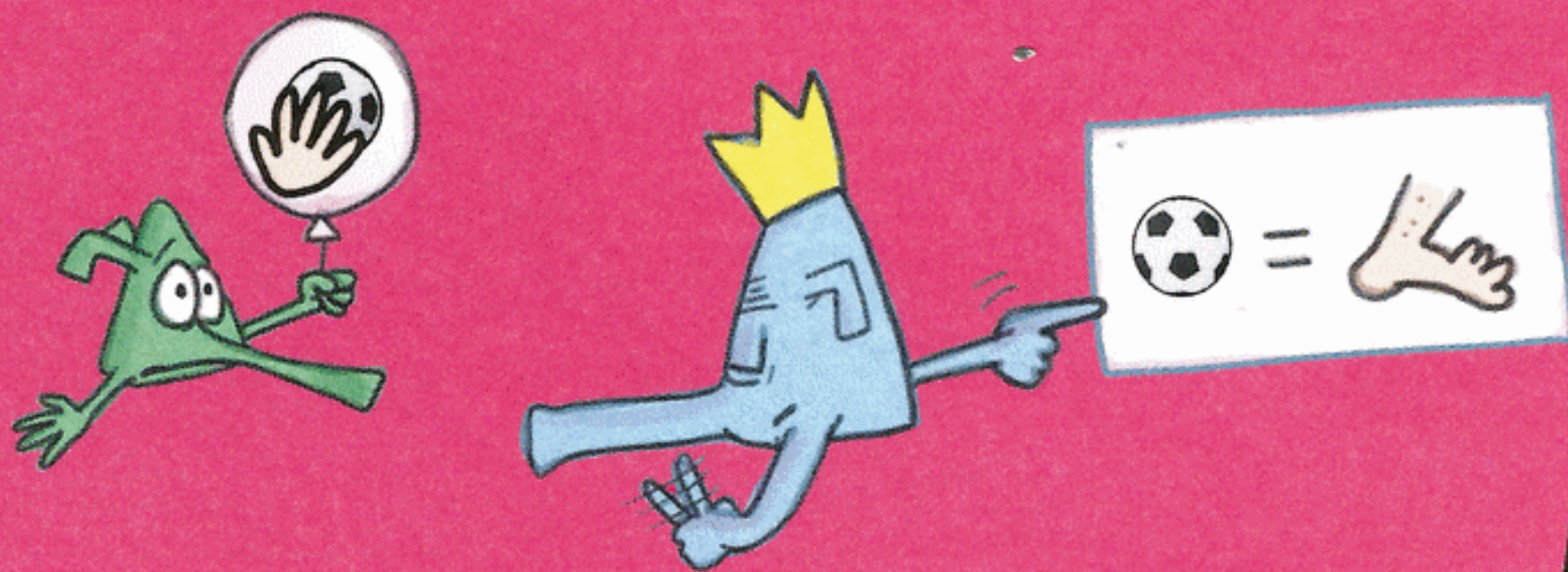
MES CHERS COMPATRIOTES...

Quand tu as l'intention de faire quelque chose, tes neurones-chefs s'en souviennent, ils gardent ton intention en « mémoire ».



Ton Intention, c'est ce que tu cherches à faire :  
envoyer le ballon dans la lucarne,  
chanter la note juste ou ne pas dépasser  
en repassant sur un dessin.

Avant chaque action, tes neurones-chefs peuvent juger si celle-ci va t'aider à réussir ce que tu souhaites faire.

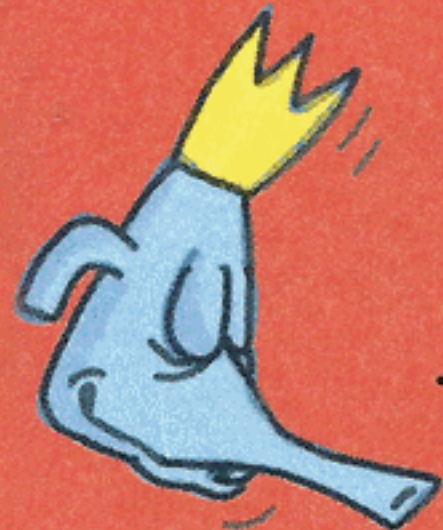


SILENCE !



Et dire « stop » si ce n'est pas le cas.  
Si on leur en laisse le temps !

Le problème, c'est que les neurones-chefs s'endorment facilement, et là... on oublie ce qu'on voulait faire.



ZZZ



ACHETER



...

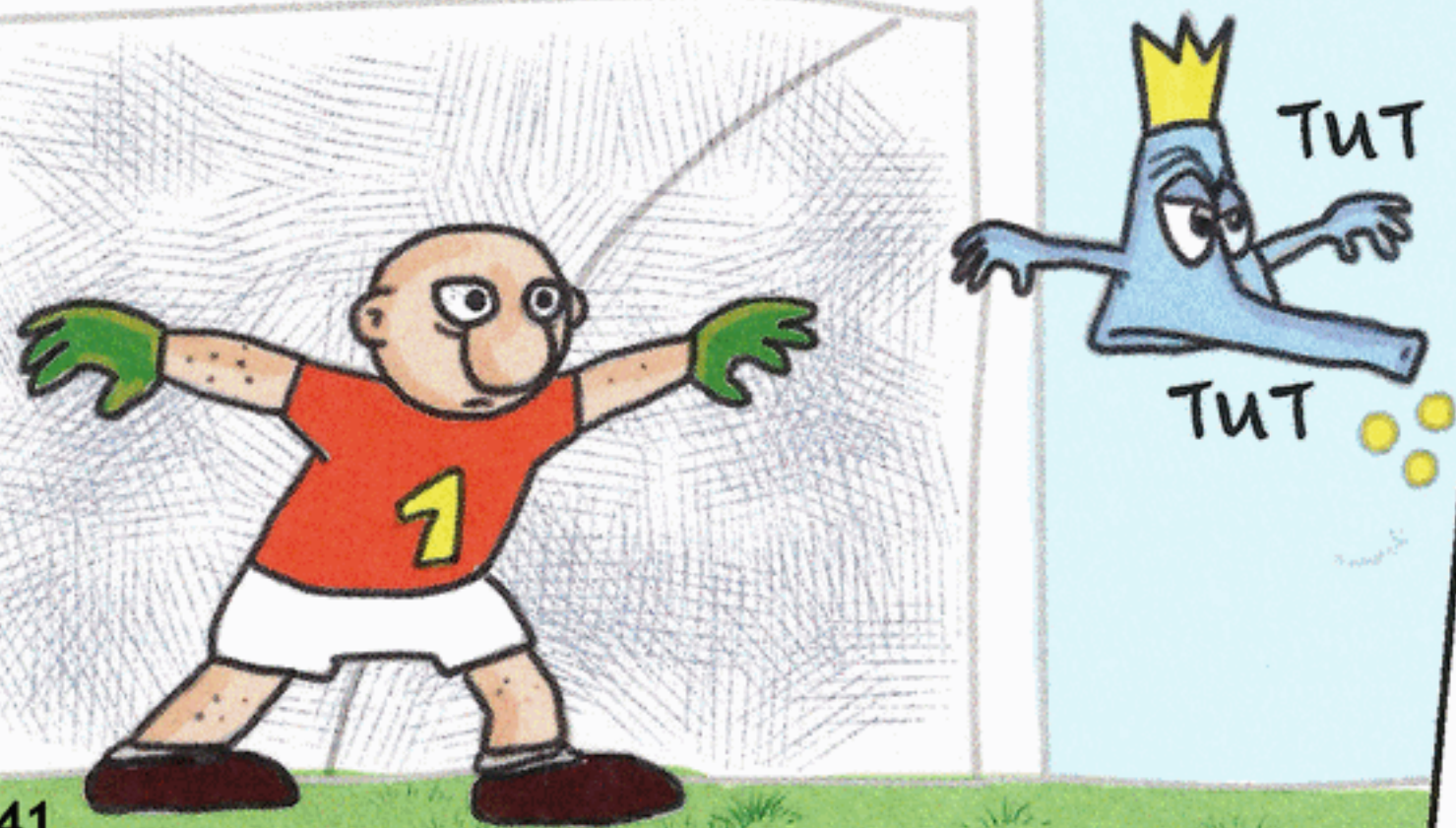


ZZZ

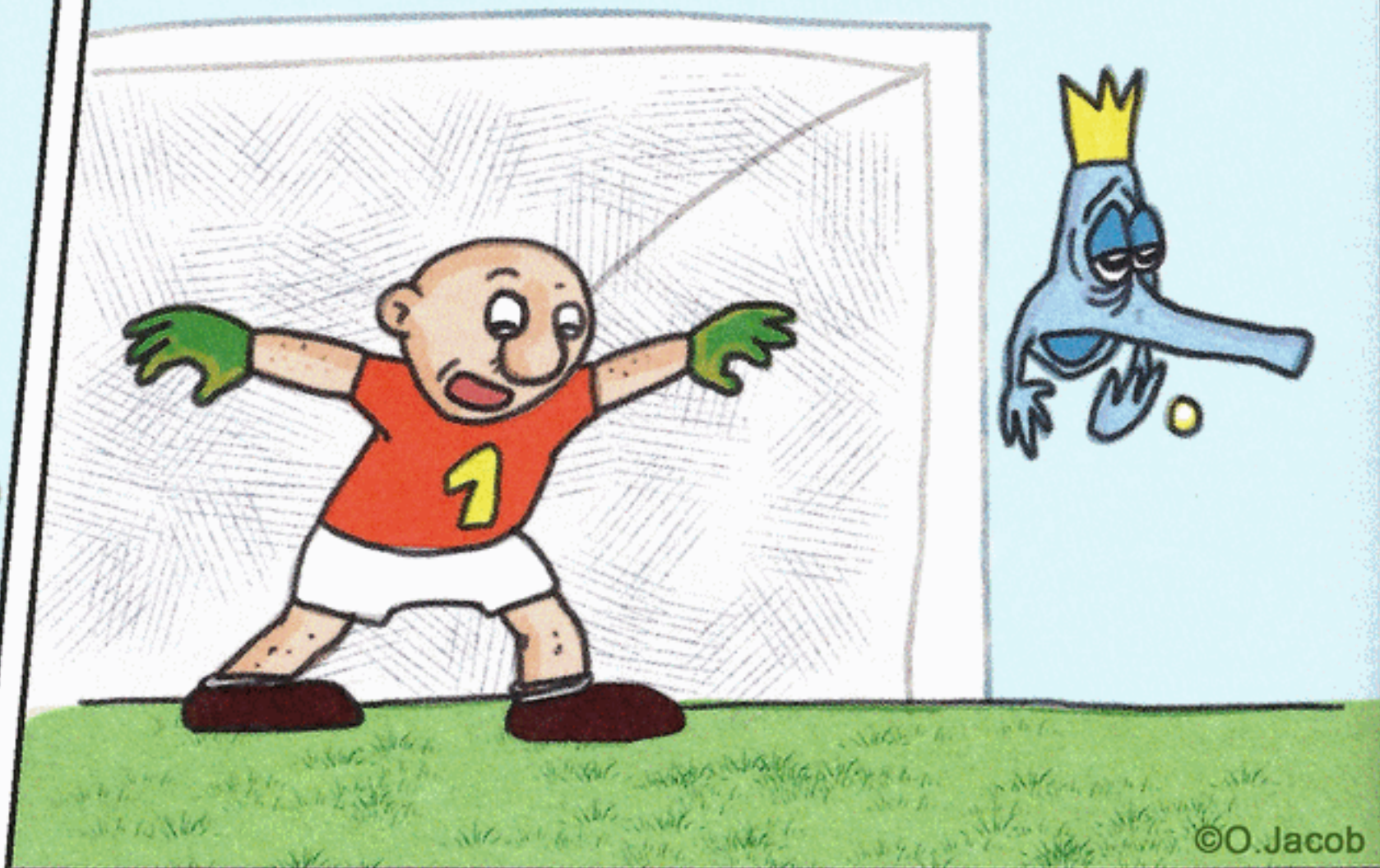
C'est pour cela qu'il est difficile de rester concentré longtemps.



Tant que tes neurones-chefs sont bien réveillés, tu es bien concentré. Seulement voilà...



... ils s'endorment vite.

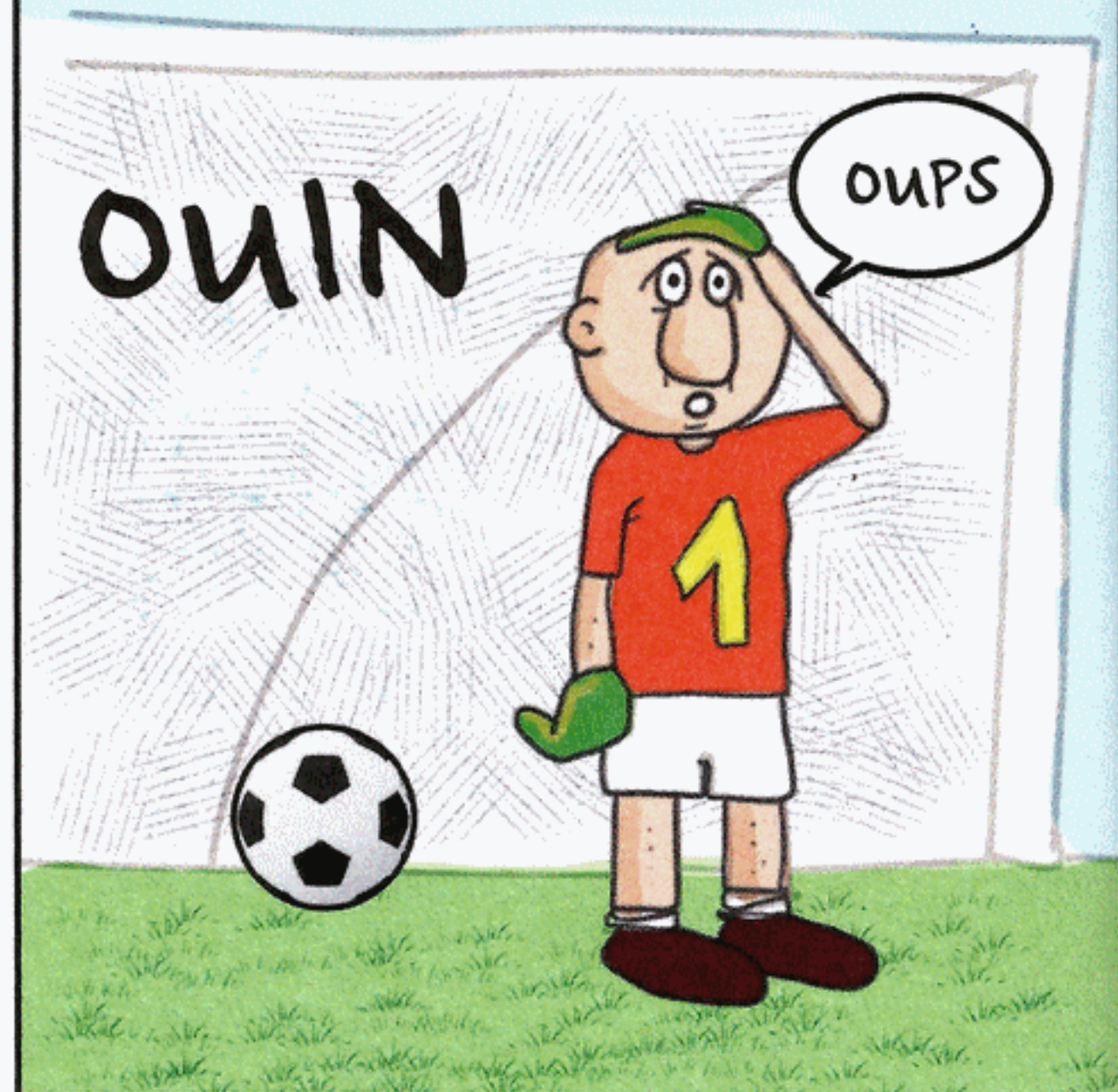


©O. Jacob

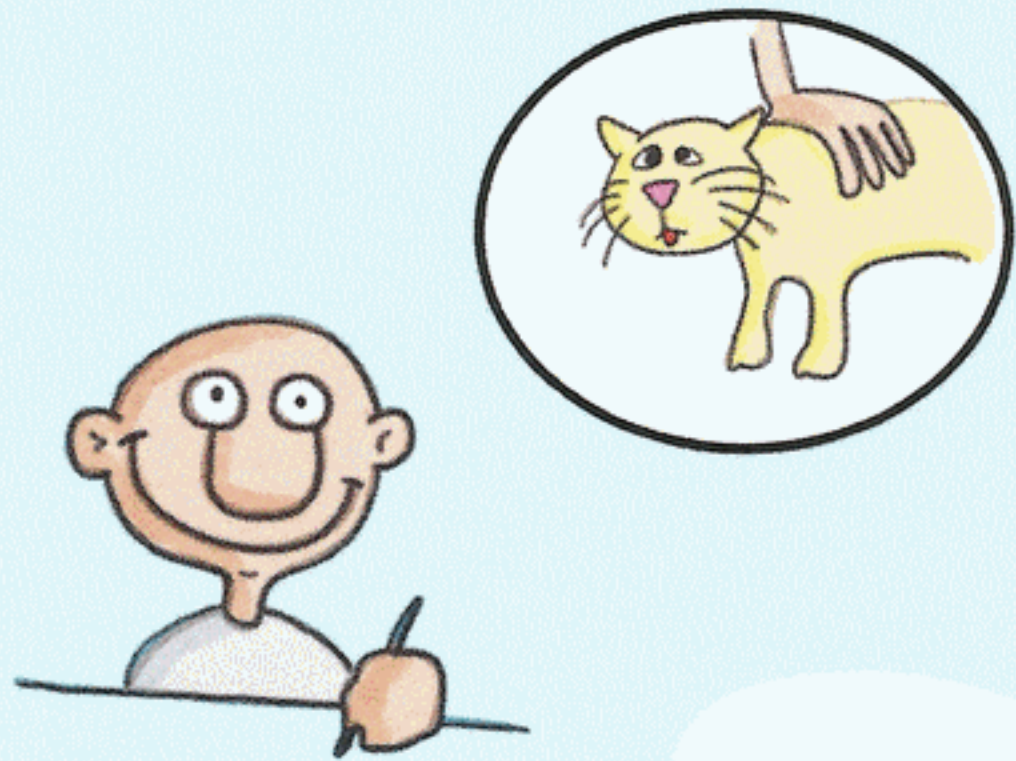
Et quand ils s'endorment, tu oublies ce que tu voulais faire. Tes habitudes reprennent le dessus !



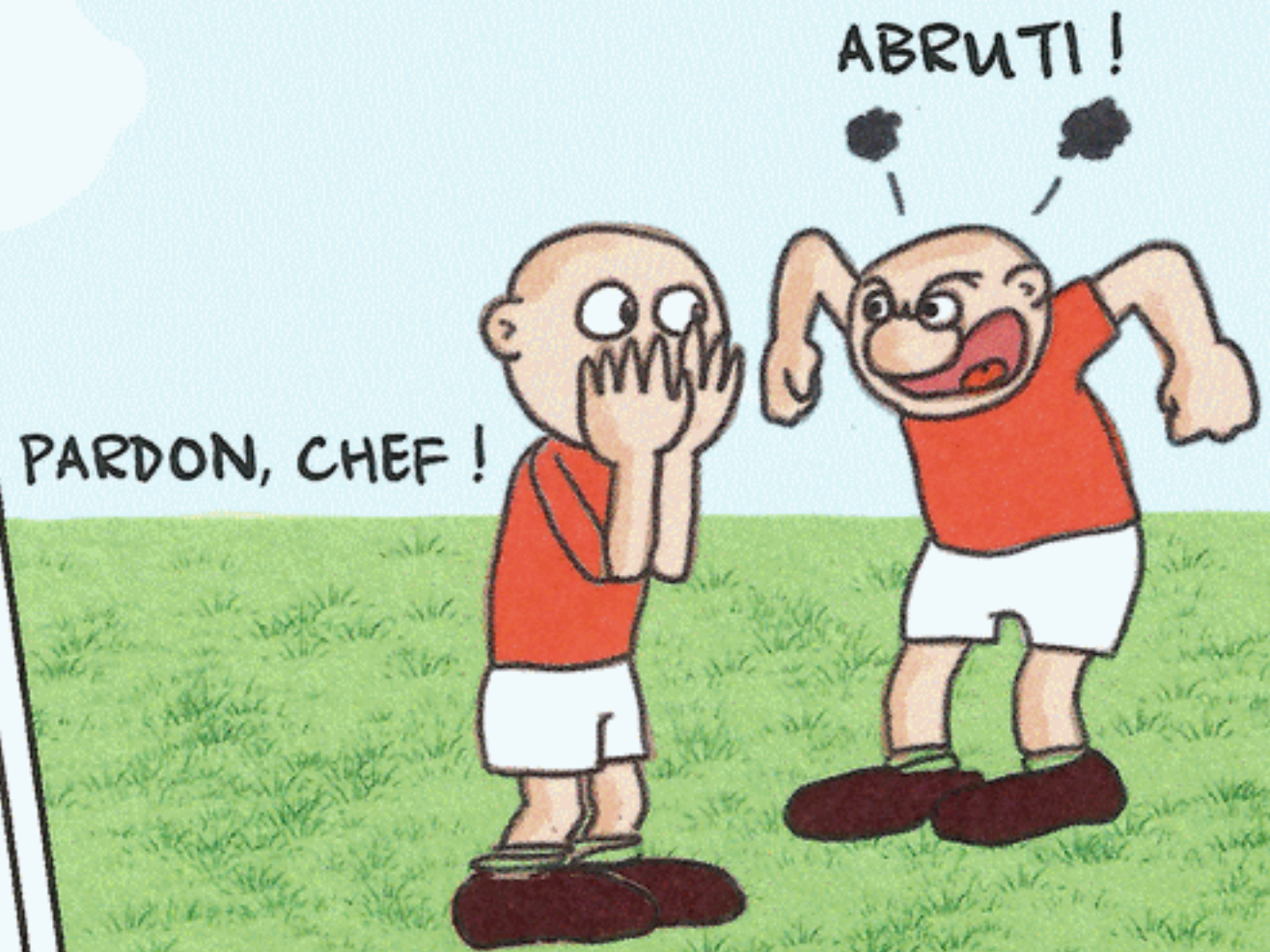
Tu OUbliés ton INTention : OWIN !



Au lieu d'écrire le mot « chat » que tu viens d'entendre, tu t'imagines caresser le chat du voisin...

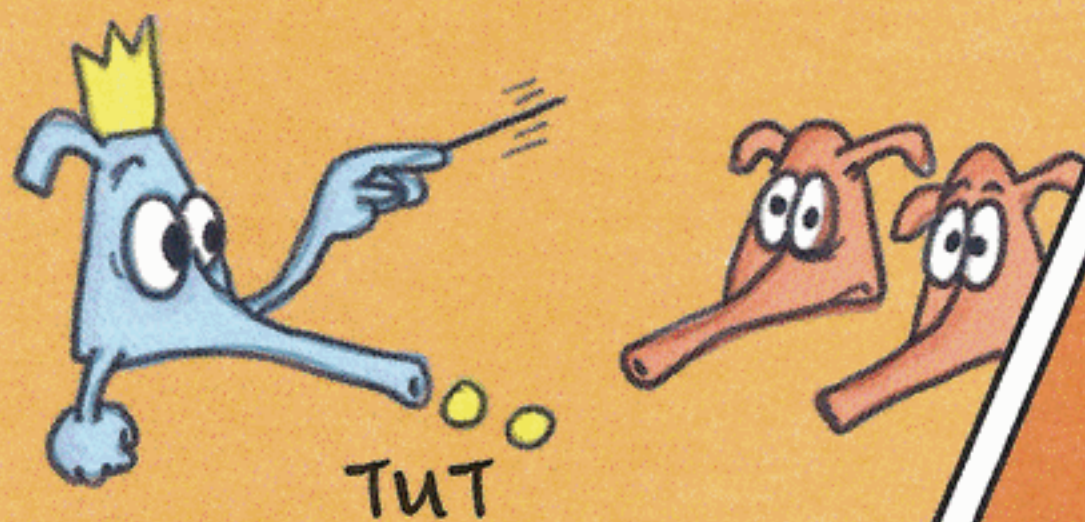


Ou tu envoies le ballon dans le but... de ton équipe. Quel distrait !

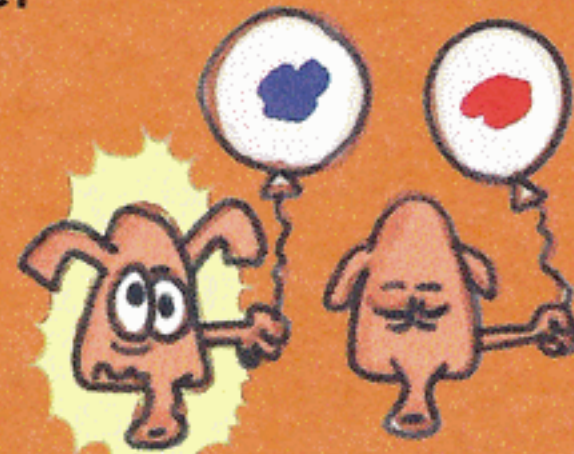


©O. Jacob

Comme un chef d'orchestre,  
les neurones-chefs peuvent dire  
aux autres neurones de jouer  
ou de se taire.

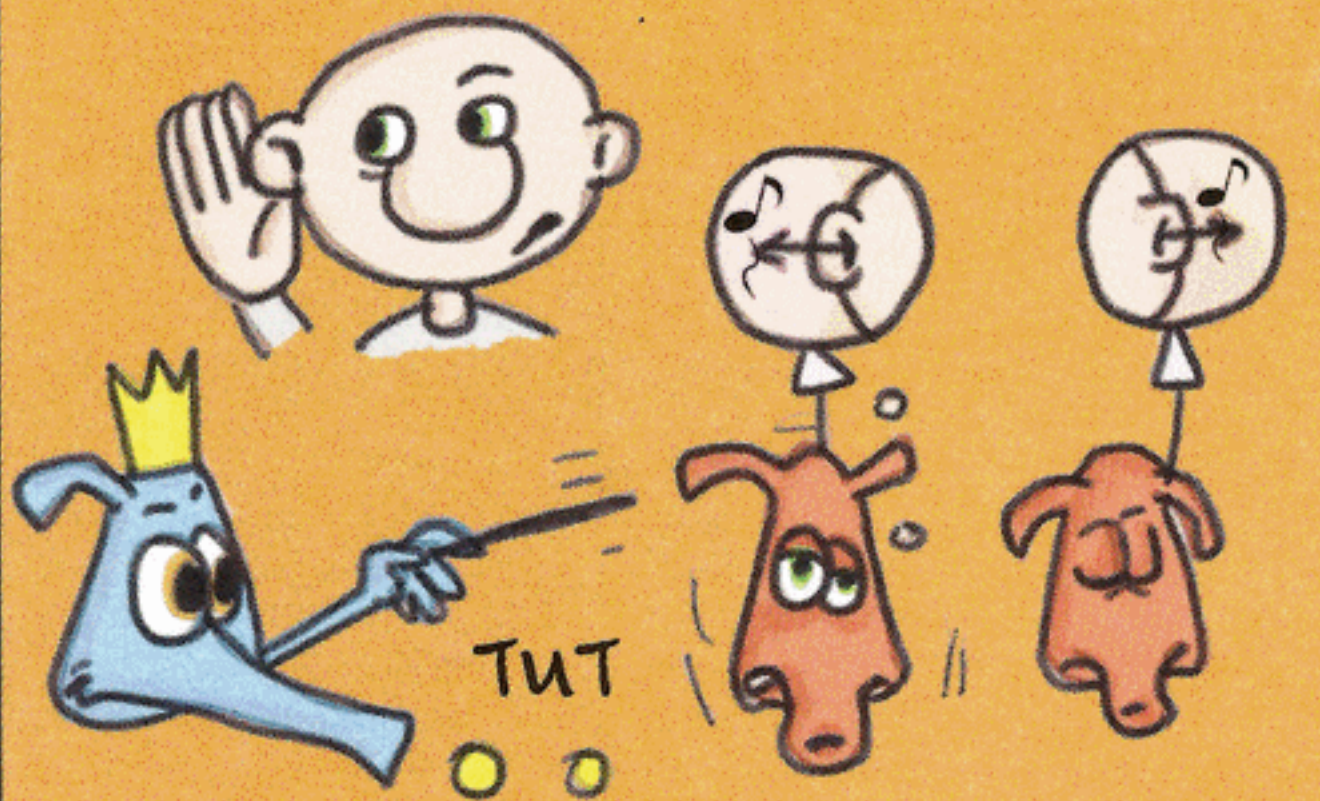


Si ton intention est de trouver  
une chaussette bleue,

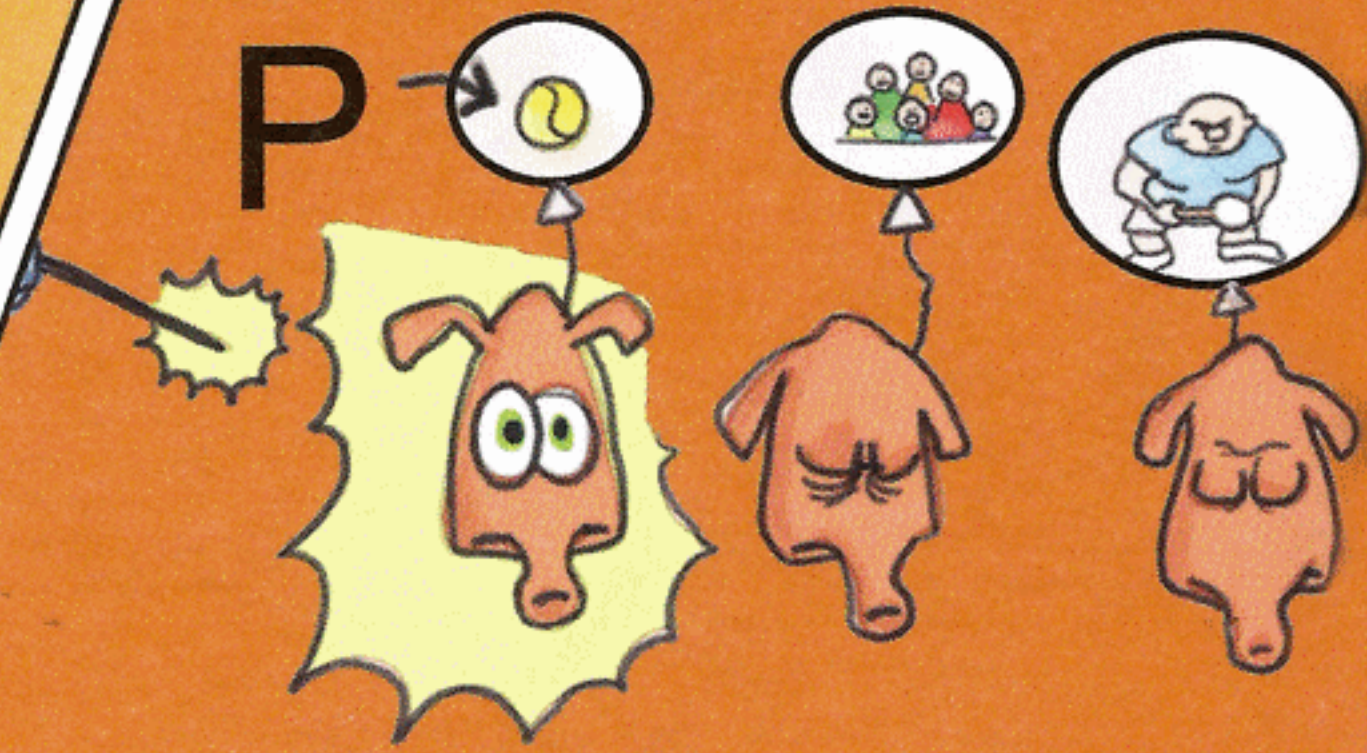


les neurones-chefs font travailler  
les neurones qui détectent ce qui est bleu.

Ils peuvent aussi réveiller les neurones qui écoutent ce qui se passe sur ta droite, ou ceux qui repèrent les monstres dans un jeu.

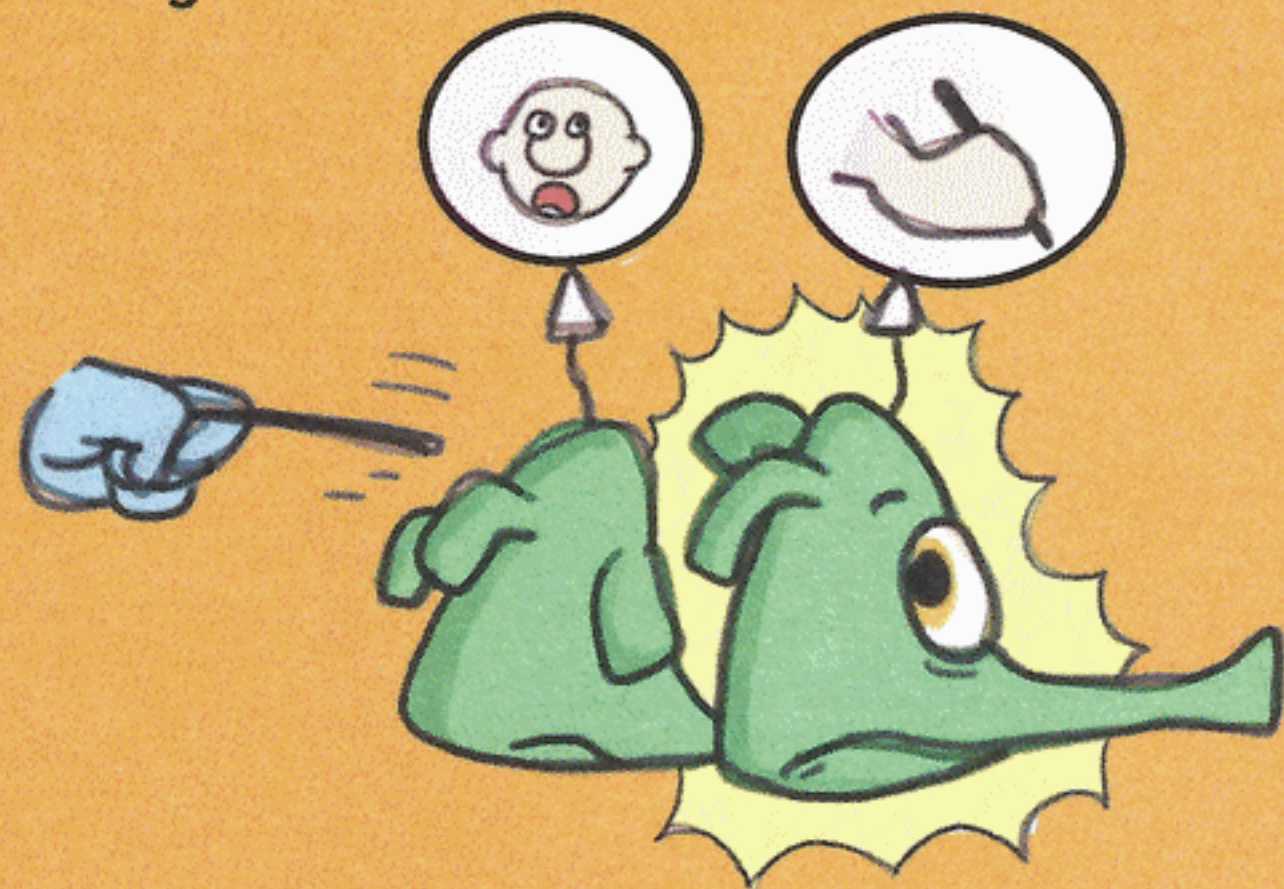


FLÛTE, ... POURQUOI MOI, CHEF ?



Cela t'aide à mieux Percevoir ce qui intéresse tes neurones-chefs, à y faire attention.

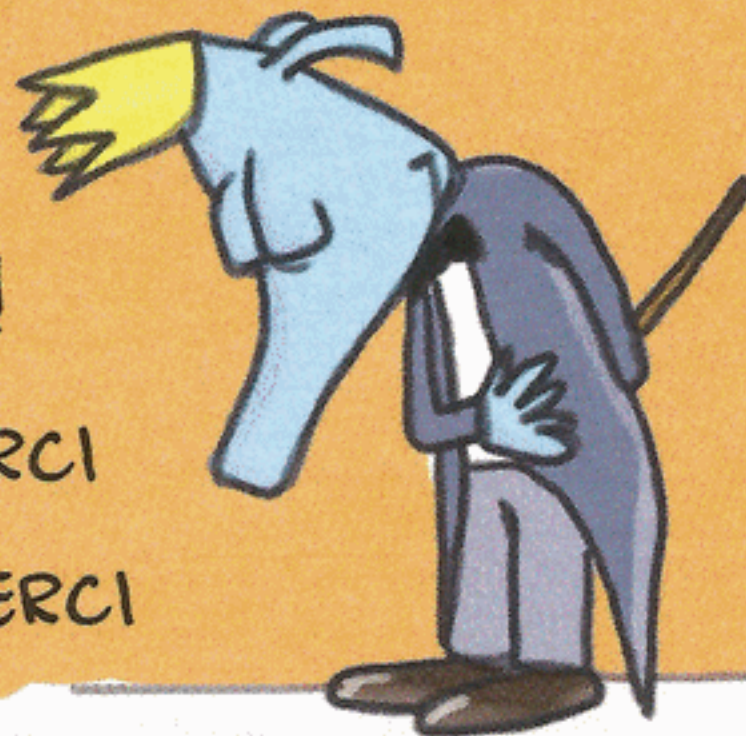
Ils peuvent aussi réveiller des neurones qui s'occupent d'une certaine action, et adapter ta Manière de réagir à ce que tu perçois. Par exemple, quand tu entends le mot « cheval », les neurones-chefs peuvent te faire réagir en répétant « cheval », en écrivant ce mot ou en imaginant un cheval...



BRAVO !

MERCI

MERCI



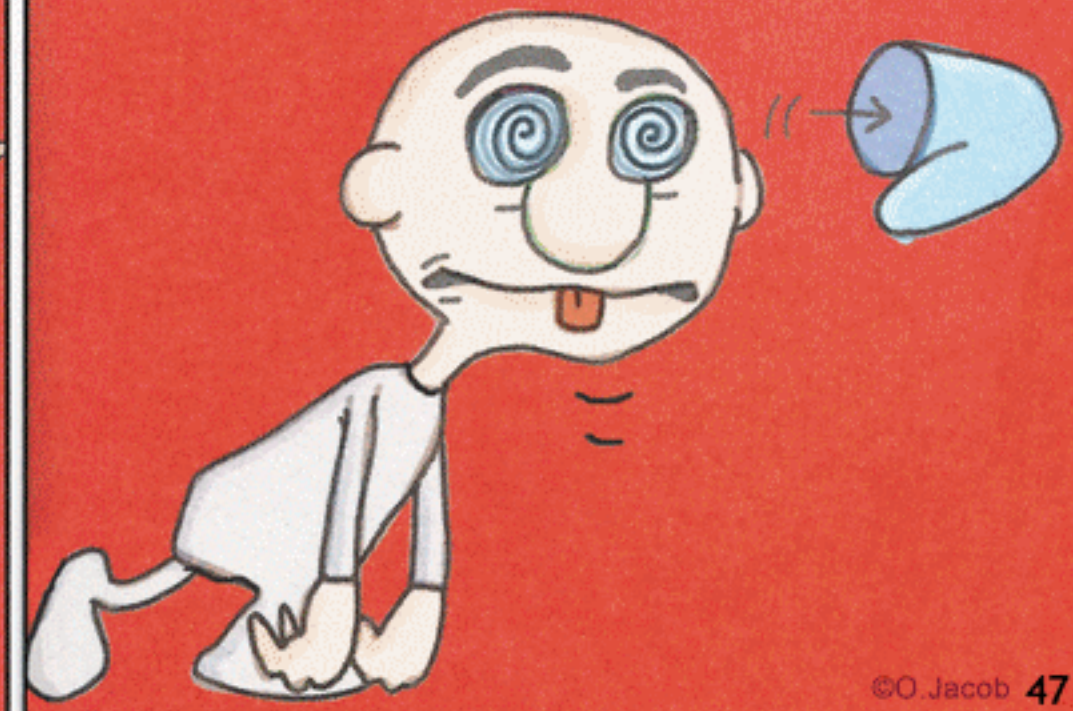
Comme quand nos neurones-chefs sont fatigués, et qu'on zappe ou qu'on « scotche » de tant des trucs idiots...



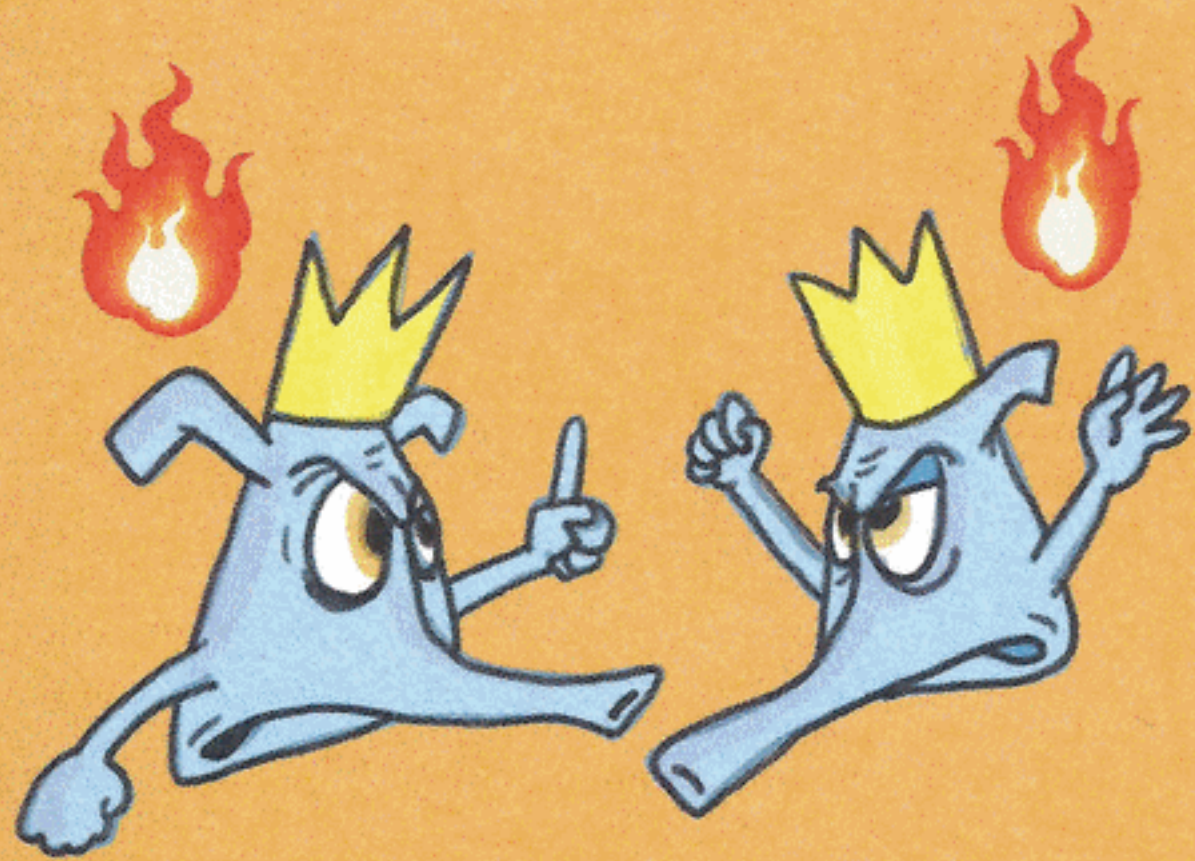
... on est un peu comme un sac en plastique dans le vent.



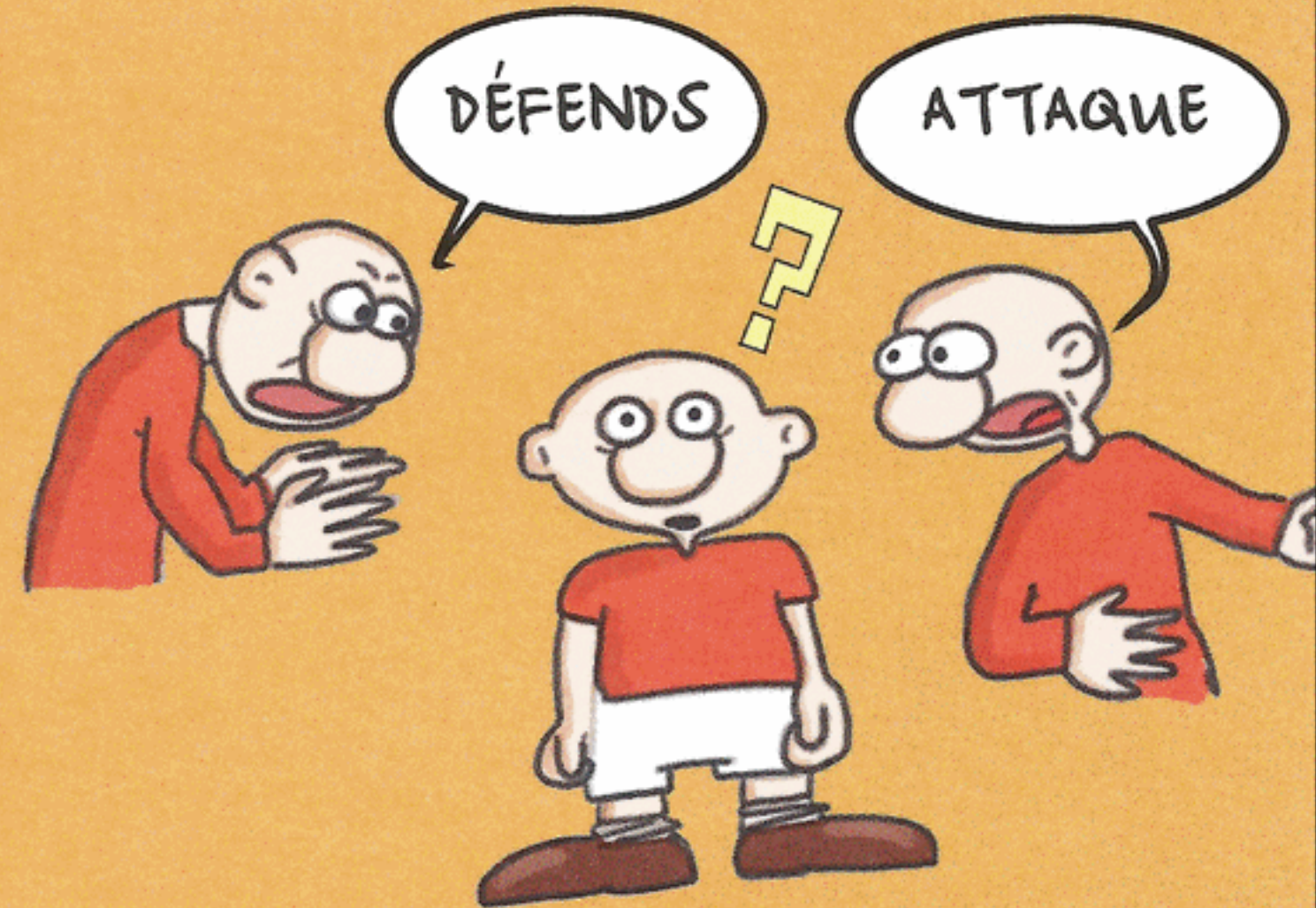
Sans les neurones-chefs, on ne ferait que ce qu'on a l'habitude de faire ou d'aimer... un peu comme des animaux.



Il arrive aussi que plusieurs neurones-chefs se disputent.

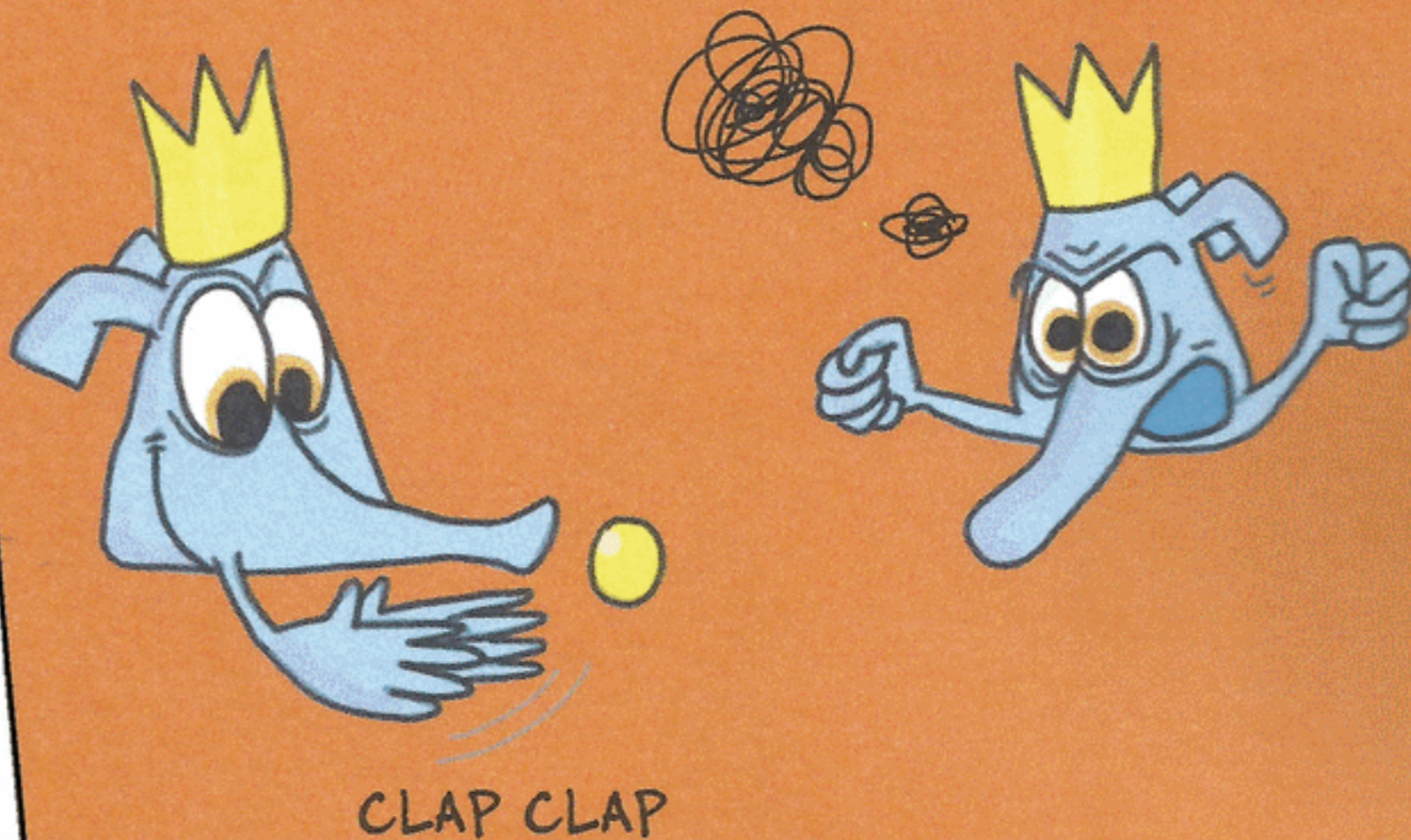
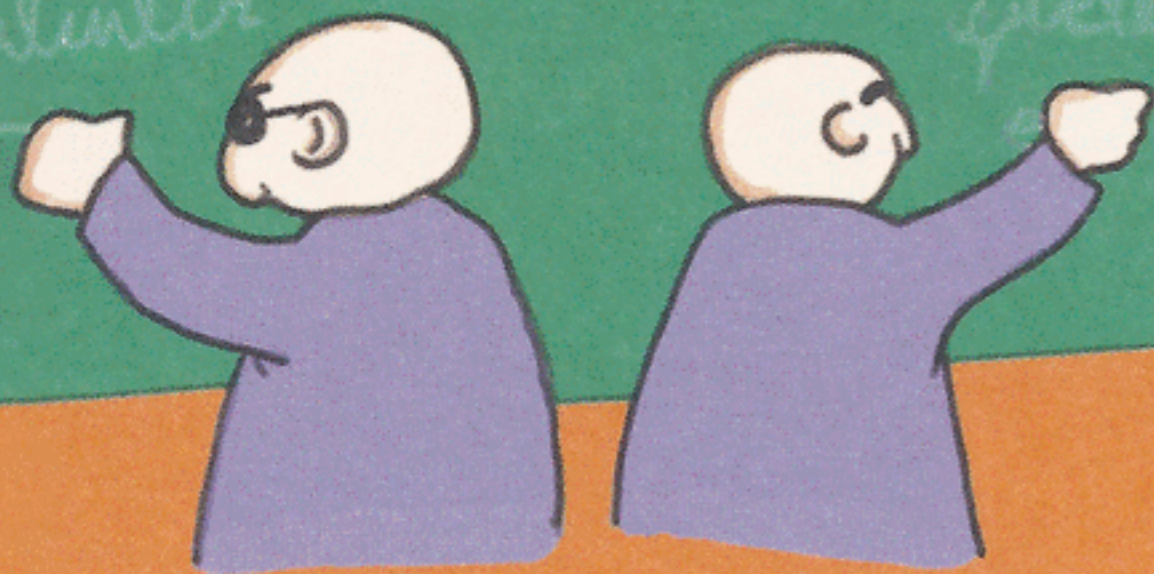


Comme deux entraîneurs de foot qui donneraient des consignes différentes.



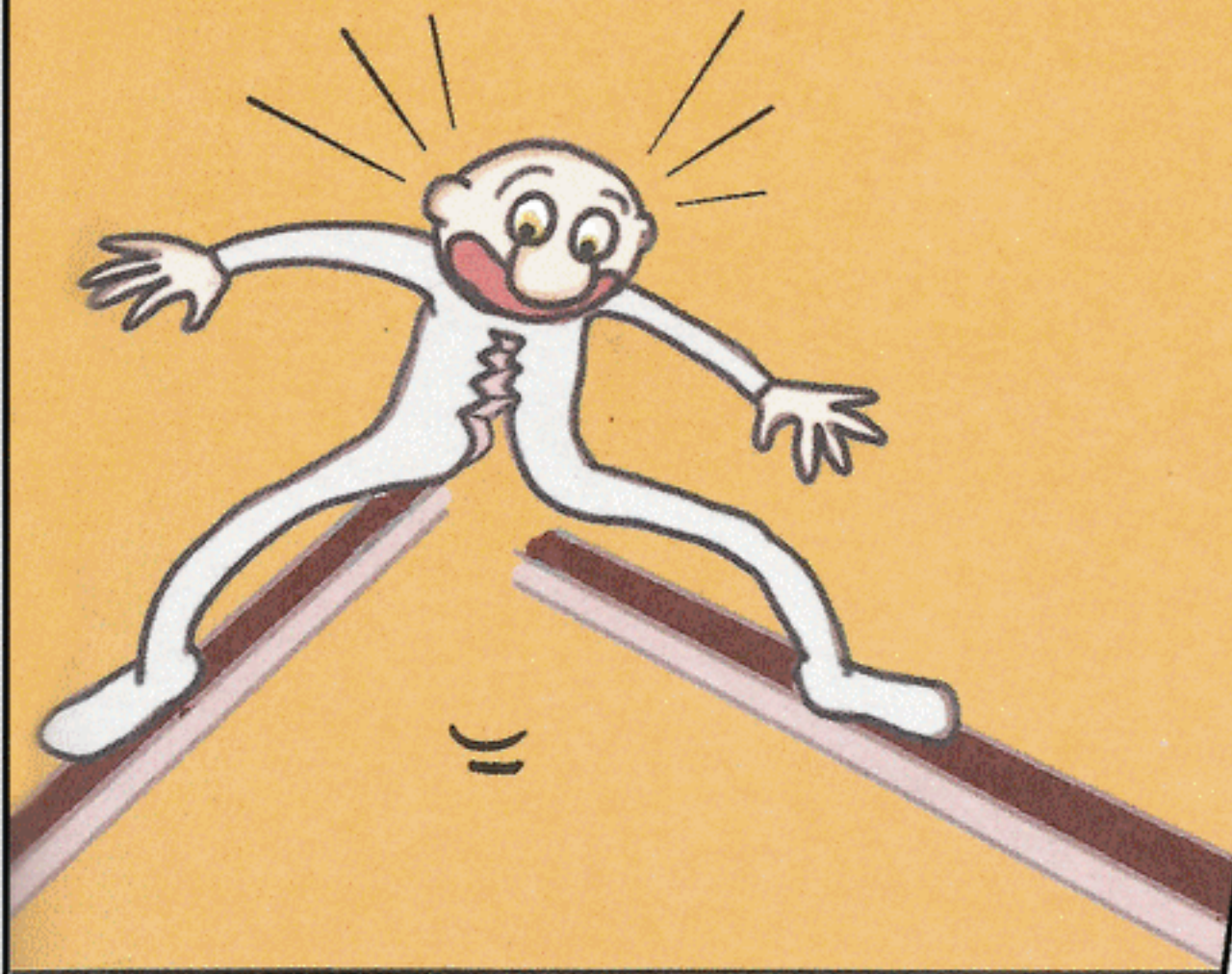


Où deux professeurs donnant  
des exercices différents...  
en même temps.



Quoi que tu fasses,  
l'un des deux dit que c'est mal.

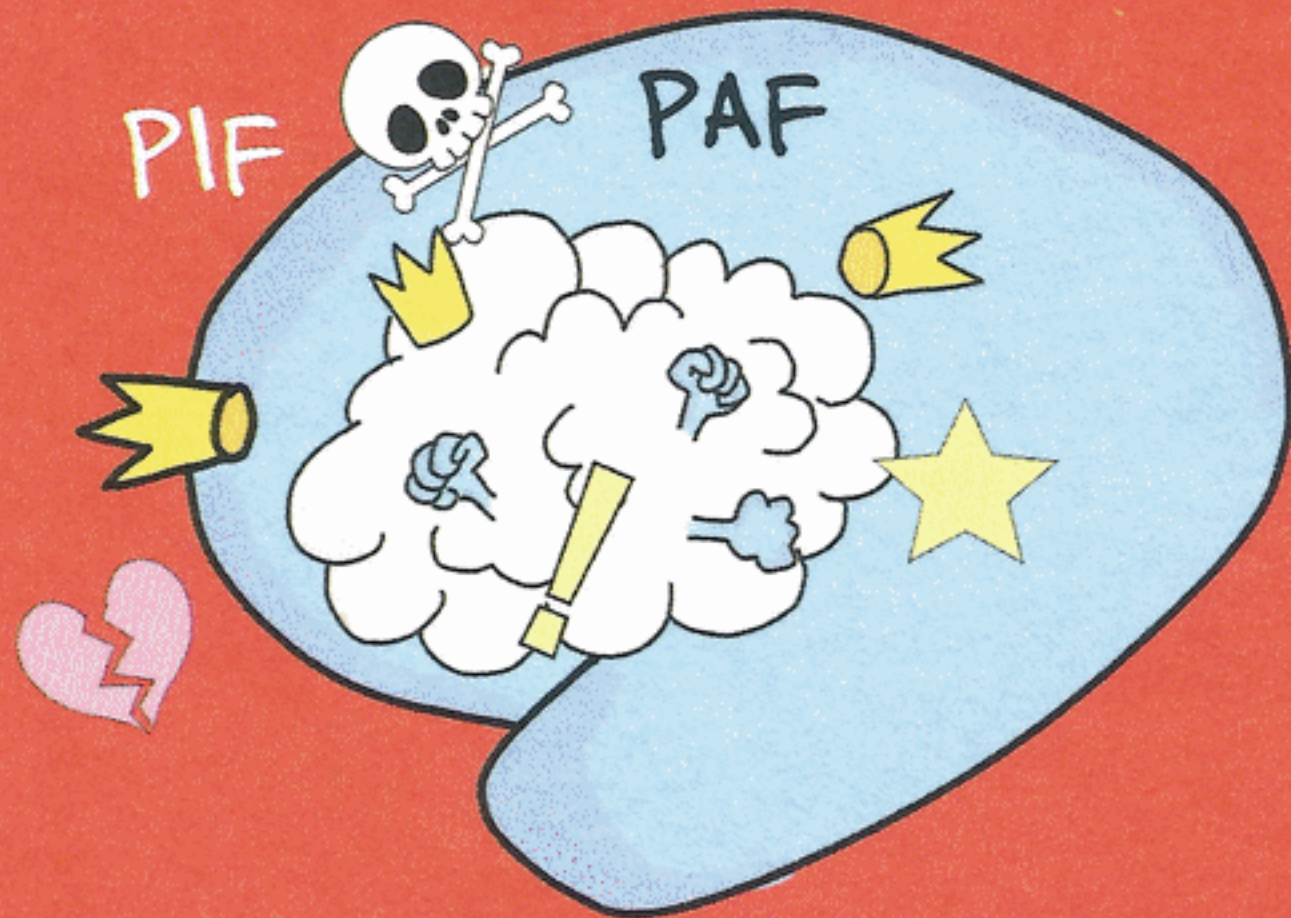
Tu essaies de marcher sur deux poutres en même temps !



Tu commences à stresser parce que ton cerveau ne voit plus comment faire.



Quand tu n'arrives pas à te concentrer, vérifie d'abord que tu n'essaies pas de faire deux choses difficiles à la fois.

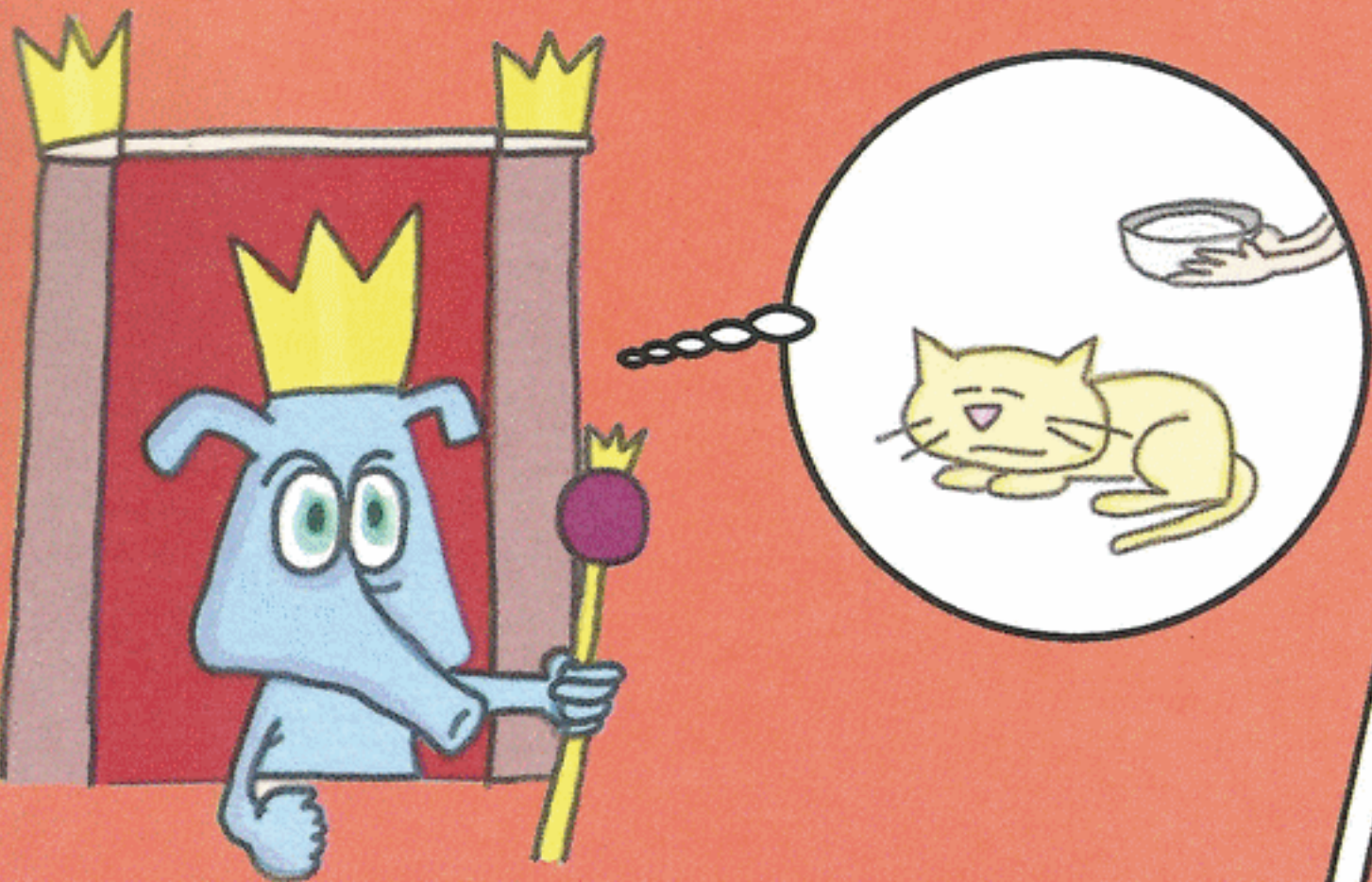


©O.Jacob

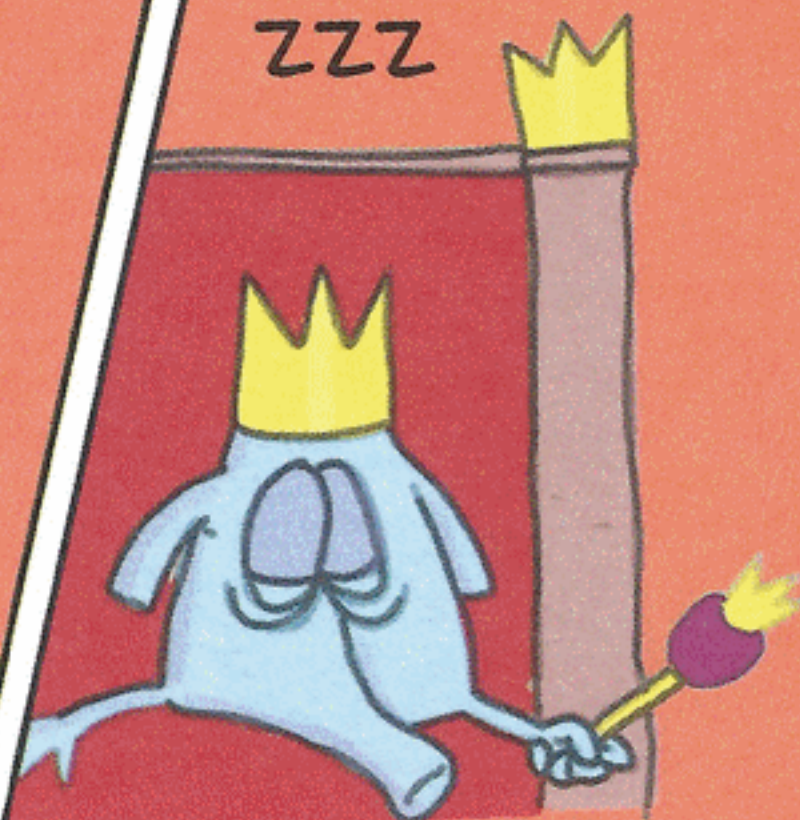
Ça se dispute peut-être à l'avant de ton cerveau.  
Que cherches-tu à faire vraiment ?

Il faut faire le ménage dans ta tête :  
une seule intention claire à la fois.

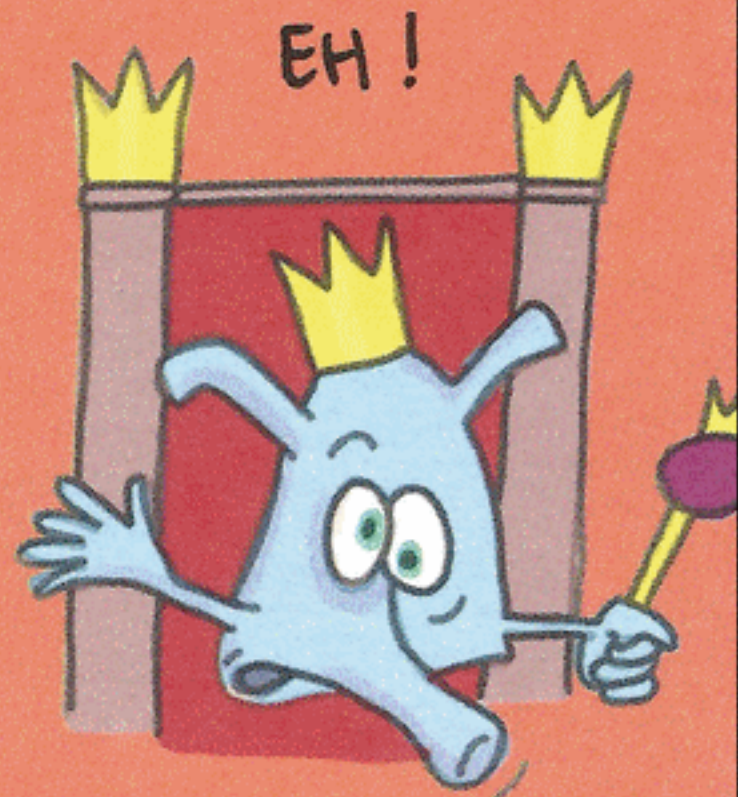
NEURONE 1<sup>er</sup>



ZZZ

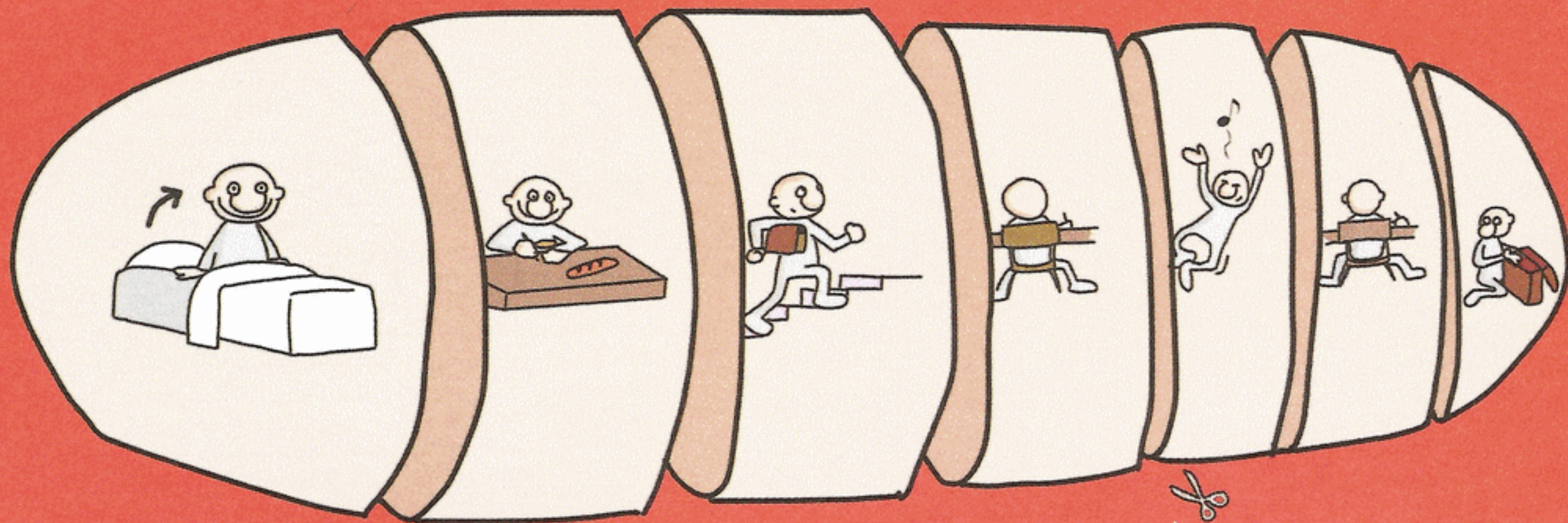


EH !



Et donc un seul chef à la fois : bien réveillé !

Pour cela, rappelle-toi souvent ce que tu cherches à faire, et coupe ce que tu dois faire en plusieurs missions courtes et claires.



DÉCOUPER SELON LES POINTILLÉS

